

Hamburguesa Vegetal

Ingredientes

- 200 gr de Alubias negras
- 80 gr de copos de Avena
- Pimiento rojo asado
- 1 Cebolla
- 2 Zanahorias
- Perejil fresco
- Ajo
- Pimienta negra
- Sal

Recetas Ricas, Saludables con bajo consumo de agua virtual



1. Cocemos las alubias negras y las escurrimos.
2. En una sartén sofreímos el ajo y la cebolla bien picados con el aceite de oliva, cuando vaya cogiendo color le añadimos la zanahoria rallada y le damos vueltas hasta que la zanahoria deje de estar tiesa.
3. Añadimos el sofrito sobre las legumbres cocidas y escurridas y añadimos los condimentos que hayamos elegido. Mezcla todos los ingredientes con las manos limpias.
4. Una vez tengamos una pasta, añadimos copos de avena poco a poco, mezclando, hasta que la textura sea moldeable.
5. Reservamos la mezcla en la nevera para que se asiente bien y sea más manejable. Cuando esté bien fría formamos las hamburguesas.



¡BUEN PROVECHO!

Hamburguesa Vegetal

Ingredientes

- 200 gr de Alubias negras
- 80 gr de copos de Avena
- Pimiento rojo asado
- 1 Cebolla
- 2 Zanahorias
- Perejil fresco
- Ajo
- Pimienta negra
- Sal

¿Sabes cuanta agua te comes en una hamburguesa de ternera?

1  de ternera = 2400L de agua

Calcula el Agua Virtual empleada en los ingredientes de la receta y compáralo con la cantidad de agua que consumirías comiéndote una hamburguesa de ternera.

Si no encuentras el de algún ingrediente utiliza el dato de otro ingrediente similar.

